

## ESTILO DE VIDA ATIVO NA REDUÇÃO DE TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Samantha Steffny da Costa Morais<sup>1</sup>, Amanda Ketely Cunha Mendes<sup>2</sup>  
Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A depressão é uma doença psiquiátrica crônica, cada vez mais presente na sociedade, afetando de forma direta e negativamente a saúde física e psicológica dos indivíduos, em decorrência de inúmeros fatores. Dessa forma, considerando episódios contínuos de estresse, rotinas exaustivas e situações traumáticas, o público adulto jovem tende a ser os mais suscetíveis aos transtornos depressivos. **Objetivo:** Analisar o estilo de vida ativo como fator na redução dos transtornos de depressão em adultos jovens. **Materiais e Métodos:** Revisão do tipo integrativa, realizada através de buscas em sites de Revistas Científicas e nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo, e Pubmed, de artigos publicados nos últimos 10 anos no Brasil. Sendo incluídos os descritores: Depressão, depressão em jovens, exercício físico, depressão e exercício físico. **Resultados:** Dentre os 56 artigos que englobam a temática do trabalho, apenas 08 atenderam de forma adequada aos aspectos de inclusão, evidenciando o estilo de vida ativo como provedor de qualidade de vida e redução dos transtornos mentais em adultos jovens. **Considerações finais:** O estilo de vida ativo colabora tanto de forma preventiva como auxilia no tratamento tradicional para a redução dos transtornos depressivos do público em questão, uma vez que, a prática dos exercícios promove a liberação e ativação de neurotransmissores importantes como: serotonina, dopamina e endorfina que atuam respectivamente sobre a sensação de bem-estar, alegria, satisfação, relaxamento, contribuindo para o aumento da autoestima, interesse e melhoria do humor.

**Palavras-chave:** Atividade física. Depressão. Exercício físico. Jovens.

1 - Acadêmica do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Santo Agostinho-UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

### ABSTRACT

Active lifestyle in reducing depression disorders in young adults: an integrative review

**Introduction:** Depression is a chronic psychiatric disease, increasingly present in society, directly and negatively affecting people's physical and psychological health, due to numerous factors. Thus, considering continuous episodes of stress, exhaustive routines, and traumatic situations, young adult audiences tend to be the most susceptible to depressive disorders. **Objective:** To analyze active lifestyle as a factor in the reduction of depression disorders in young adults. **Materials and Methods:** Review of the integrative type, carried out through scientific journal sites and in the following databases: Google academic, Scielo, and Pubmed, of articles published in the last 10 years in Brazil. The following are included: Depression, depression in young people, physical exercise, depression and physical exercise. **Results:** Among the 56 articles that encompass the theme of work, only 08 adequately addressed the aspects of inclusion, evidencing the active lifestyle as a provider of quality of life and reduction of mental disorders in young adults. **Final considerations:** The active lifestyle collaborates both preventively and assists in traditional treatment for the reduction of depressive disorders of the public in question, since the practice of exercises promotes the release and activation of important neurotransmitters such as: serotonin, dopamine and endorphins that act respectively on the feeling of well-being, joy, satisfaction, relaxation, contributing to increased self-esteem, interest and improved mood.

**Key words:** Physical activity. Depression. Exercise. Young.

2 - Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília e professora do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Santo Agostinho-UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), a depressão atualmente afeta mais de 322 milhões de pessoas no mundo todo, com projeções maiores de casos para o ano de 2030 em que será considerada a doença mais comum em todo mundo, com impactos maiores em comparação ao câncer e doenças cardíacas.

A prevalência mundial de casos é de 4.4%, enquanto, no Brasil, o segundo país das Américas, apresenta atualmente 5.8% dos casos.

A Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS, 2018) destacam que em relação ao diagnóstico da depressão está a ocorrência da prática de suicídio, uma vez que, 800 mil pessoas morrem por ano, se constituindo como a segunda principal causa de morte entre adultos jovens com idade entre 15 e 29 anos.

Reforçando essa informação, Barros e colaboradores (2017), apontam que: 9.7% dos adultos brasileiros apresentaram depressão, 3.9% depressão grave, 21.0% dos entrevistados relataram humor depressivo e 34.9% deles esse sentimento permaneceu por mais de sete dias.

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica, cada vez mais presente na sociedade, afetando de forma direta e negativamente a saúde física e psicológica das pessoas, em decorrência de inúmeros fatores, onde se manifestam episódios contínuos de estresse, rotinas exaustivas e situações traumáticas, neste contexto, o público adulto jovem, tende a ser o mais suscetível aos transtornos depressivos (Ribeiro, 2018).

Para Barros e colaboradores (2017) a depressão é uma doença associada a fatores diversos, como: desânimo persistente, rebaixamento do humor, insatisfação com a vida, tristeza contínua, isolamento social e perda do prazer em realizar atividades antes prazerosas.

De acordo com Carvalho, Jara e Cunha (2017), é uma patologia que interfere diretamente sobre os aspectos: profissionais, pessoais, comportamentais, resultado acadêmico, alimentação, sono e está ligeiramente associada a fatores multidimensionais são eles: biológicos, fisiológicos, ambientais e psicológicos.

Tendo em vista os critérios descritos no Manual Estatístico e Diagnóstico de

Transtornos Mentais (DSM-V, 2014), a depressão é classificada mediante pontuações, nas quais são considerados quadros depressivos mínimos de (0-13), leves de (14-19), moderados de (20-28) e graves (29-63), os quais indicarão posteriormente os métodos mais adequados de intervenção a cada caso clínico.

Dentre os principais métodos de intervenção utilizados estão o uso de antidepressivos, as psicoterapias e a inclusão da prática de atividade física/exercício físico de forma complementar na redução dos sintomas depressivos (Barcellos e colaboradores, 2017).

A prática de exercícios físicos de forma bem orientada poderá contribuir positivamente no enfrentamento de quadros depressivos agindo de forma auxiliar no tratamento farmacológico (Siqueira e colaboradores, 2016), tendo em vista que, durante a prática regular dos exercícios físicos, ocorre a liberação, regulação e ativação de importantes neurotransmissores como: a serotonina, endorfina, dopamina e noradrenalina responsáveis pela sensação de bem-estar, prazer, melhoria do humor contribuindo na redução dos quadros depressivos (Rocha e colaboradores, 2021).

Dentre os principais fatores que levam os adultos jovens a vivenciarem quadros depressivos estão o sedentarismo, o uso excessivo de álcool, tabagismo e alimentação inadequada (Barroso, Baptista e Zenon, 2018). Outros como: estresse crônico, situações e eventos negativos, hábitos sedentários também estão associados ao quadro de depressão.

Desta forma o objetivo do respectivo estudo foi analisar o estilo de vida ativo como fator na redução dos transtornos de depressão em adultos jovens.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa, esse tipo de método tem o objetivo de sintetizar resultados obtidos por pesquisas sobre uma temática ou um problema, de maneira sistemática, classificada e abrangente ilustrando um problema e empregando o conhecimento disponível por meio de artigos científicos publicados na temática em questão (Mendes, Silveira e Galvão, 2008).

Esse estudo seguiu as seguintes etapas de elaboração: escolha da temática a

ser investigada, levantamento bibliográfico priorizando a temática em questão, leitura detalhada, organização seguindo critérios de inclusão e exclusão, análise dos dados e conclusão.

Após a realização deste processo foram iniciadas as análises de conteúdo seguindo as etapas propostas por Bardin (2011) nesta etapa, foi feita uma síntese dos objetivos propostos e do resumo contido em cada artigo selecionado por meio de análise do conteúdo atendendo os critérios de inclusão e exclusão, em seguida, os dados selecionados foram dispostos em planilhas adotando a ordem cronológica de cada publicação, com o objetivo de organizar os artigos a fim de promover a construção dos resultados e discussão do estudo proposto.

A pesquisa foi conduzida em cima da seguinte problemática: o estilo de vida ativo é de fato uma terapia que auxilia no tratamento do transtorno de depressão nos adultos?

A pesquisa foi realizada através de buscas em sites de Revistas Científicas e nas bases de dados: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library online (SciELO), e Pubmed utilizando de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: Depressão, depressão em adultos jovens, depressão e atividade física,

depressão e exercício físico no período janeiro a março de 2023.

Os critérios de inclusão foram todos e quaisquer descritores que fazem parte do foco do constructo de forma conjugada e ou isolada como: depressão, depressão em jovens, depressão e atividade física, depressão e exercício físico utilizando somente artigos científicos originais publicados no Brasil nos últimos 10 anos, enquanto que, os critérios de exclusão foram os descritores que não fazem parte deste constructo como: depressão em crianças, depressão em adolescentes, depressão em obesos, depressão em idosos e/ou outra faixa etária e ou grupo não compatível com o objetivo desta pesquisa, foram excluídos também, quaisquer publicações e artigos publicados anteriormente ao ano de 2013, assim como artigos de revisão, monografias, dissertações, teses e livros.

Foram encontrados 56 artigos, foram excluídos 48 artigos que não atendiam os critérios de inclusão para o referido estudo, foram escolhidos 08 artigos para a análise, dessa forma, foram utilizados 01 artigo do ano de 2016, 01 artigo do ano de 2017, 02 artigos do ano de 2018, 02 artigos do ano de 2020, 01 artigo do ano de 2021 e 01 artigo do ano de 2023. Os quais estão representados na figura 1.

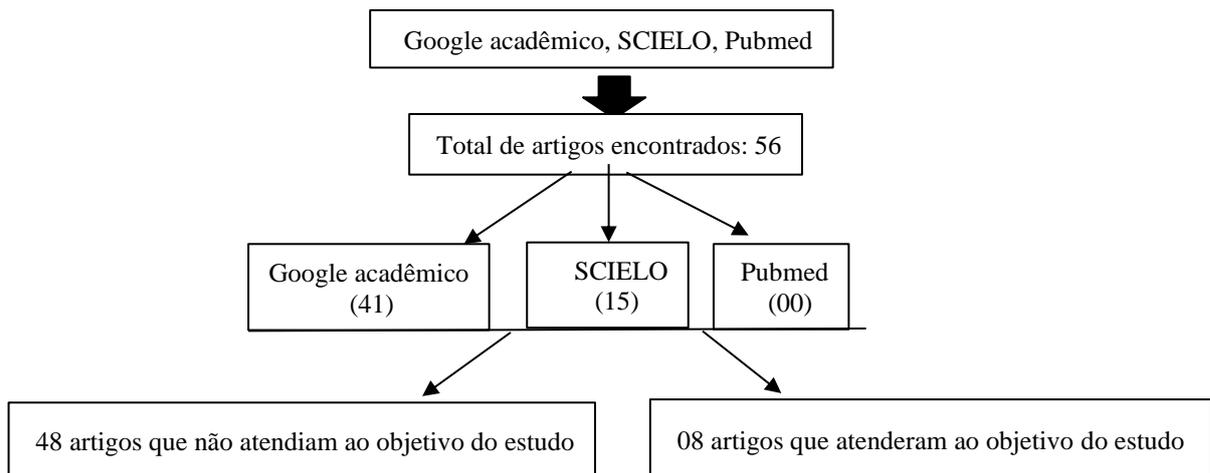


Figura 1 - Fluxograma analítico do levantamento.

## RESULTADOS

O Quadro 1 abaixo, apresenta os dados relativos à pesquisa, contemplando os critérios de inclusão e exclusão, bem como a metodologia proposta na seleção dos artigos

para a realização do trabalho, com a finalidade principal de atender o objetivo do estudo.

As informações estão claramente classificadas por ordem cronológica e pelos seguintes critérios: autor, ano, título, objetivo, metodologia, resultados e considerações finais.

**Quadro 1** - Sínteses dos resultados que associam estilo de vida ativo na redução de transtornos depressivos em adultos jovens.

Autor /Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Godinho e colaboradores 2016	Percepção dos praticantes de exercício físico sobre a relação entre a prática regular do exercício e a diminuição do grau de depressão.	Detectar os principais benefícios psicofisiológicos da prática regular do exercício físico, analisando a relação entre o exercício e a possível diminuição do grau de depressão em praticantes e não praticantes de exercício.	A população foi composta por 102 pessoas do sexo masculino e feminino, com faixa etária entre 20 a 65 anos, na cidade de Fortaleza. Foram utilizados dois modelos de questionários, o Inventário de Beck para mensurar o nível de depressão nos indivíduos estudados e o IPAQ 8.0 (versão curta) com objetivo de identificar o nível de atividade física.	Observou-se que os graus leves e moderados de depressão encontravam-se prevalentemente e no grupo que não praticavam exercícios físico (45.0%), enquanto que, nos praticantes regulares de exercícios físicos esse índice encontravam-se relevantemente menores (18.46%).	Foi possível identificar que pessoas que praticam exercício físico sob orientação, parecem estar mais protegidas contra desordens depressivas ou possuem um menor grau de depressão em relação às que não praticam exercício físico de forma regular, sistematizada e orientada. Os sujeitos que praticavam exercícios pelo menos três vezes na semana manifestaram redução nos níveis de depressão.
Barros e colaboradores 2017	Depressão e comportamento de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013	Avaliar a prevalência de comportamentos relacionados à saúde segundo a presença e tipo de depressão em adultos brasileiros.	A amostra foi constituída por 49.025 adultos (18 a 59 anos), no qual foi utilizada a escala PHQ-9 para avaliar a presença da depressão e as razões de prevalências que foram estimadas por meio de regressão de Poisson, durante o	As prevalências de todos os indicadores de comportamento nocivos à saúde estudados, à exceção da ingestão habitual de álcool três vezes ou mais por semana e baixo consumo de frutas, foram mais elevadas nos indivíduos identificados	A associação entre inatividade física no lazer e sentimentos depressivos tem sido constatada na literatura, com evidências de que a atividade física pode constituir fator significativo para a promoção da saúde mental e de bem-estar. Há associação do maior grau de atividade física com menor

			período de duas semanas.	pelo PHQ-9 com depressão grave.	índices de prevalência nos quadros de depressão indicando o exercício físico como prática preventiva no risco de desenvolver distúrbios depressivos.
Gonçalves e colaboradores 2018	Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família.	Avaliar a prevalência de depressão e os fatores associados em mulheres de áreas cobertas pela Estratégia de Saúde da Família de município da Zona da Mata Mineira.	A amostra foi composta por 1.958 mulheres de 20 a 59 anos. Estudo transversal, onde foi utilizado um questionário contendo variáveis sociodemográficas, apoio social, autoavaliação de estado de saúde, estilo de vida, morbidade e saúde da mulher.	O estudo revelou prevalência de depressão nas mulheres (19.7%) apontando para a necessidade de um cuidado especial na atenção primária à saúde neste grupo em especial.	O estudo apontou que a prática de exercícios regulares é um dos fatores preventivos para o desenvolvimento dos quadros de depressão em mulheres.
Toti, Bastos, Rodrigues 2018	Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física.	Analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer e os sintomas de ansiedade e depressão em jovens universitários.	A amostra foi composta por 157 jovens com mais de 18 anos, e idade média de 24,7 anos. Através de uma pesquisa quantitativa, observacional, questionário online, composto por dados individuais, como idade e sexo, avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão (Escala HAD).	Dentre a amostra pesquisada praticavam atividades de lazer (80.0%). A frequência em relação ao diagnóstico de depressão foi de (58.7%), para possível depressão foi de (29.0%) e para provável diagnóstico de depressão a frequência foi de (12.3%).	Observou-se que, tanto para ansiedade, quanto para depressão, os resultados para praticantes de atividades físicas no lazer, de forma regular, com mais de 150 minutos semanais, apresentaram menor probabilidade de manifestação dos sintomas de depressão e ansiedade.
Ferreira e colaboradores 2020	Relação entre sintomas de depressão, índice de	Avaliar a relação entre sintomas de depressão, índice de massa	A amostra foi composta por 102 jovens entre 18 e 53 anos e	Ao relacionar a atividade física com os sintomas depressivos	É possível ressaltar que os jovens que adotam um estilo

	massa corporal e prática de atividade física dos alunos do Centro Universitário Una, Belo Horizonte.	corporal e prática de atividade física nos alunos do Centro Universitário Una.	média de 25 anos de idade. Estudo transversal realizado por meio de um formulário online disponibilizado através de link divulgado em redes sociais para os estudantes do Centro Universitário Una.	foram identificados que os praticantes de atividade física manifestaram sintomas depressivos ausentes ou mínimos (53.84%), sintomas leves a moderados (36.54%) e sintomas moderados a graves (9.62%).	de vida ativo possuem impactos positivos e benéficos em relação aos jovens sedentários no que se refere aos sintomas moderados a graves de depressão.
Malta e colaboradores 2020	Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19.	Analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante o início da pandemia da Covid-19.	A amostra foi constituída por 45.161 indivíduos adultos residentes no Brasil. Trata-se de um estudo transversal, através do inquérito de saúde virtual ConVid-Pesquisa de Comportamentos, no período de 24 de abril a 24 de maio de 2020.	Houve redução na prática de exercícios, sendo que antes da pandemia, os adultos estavam suficientemente ativos (30.1%) que foram reduzidos para (12.0%).	A redução da prática regular de exercícios e consequente aumento do estilo de vida sedentário são prejudiciais para a saúde e afetam negativamente a qualidade de vida. Dessa forma, as medidas preventivas são necessárias para orientar a população sobre estratégias de manutenção de hábitos ativos durante o período de quarentena, especialmente para os grupos populacionais mais afetados, evitando assim agravamentos para o surgimento de transtornos mentais.
Azevedo e colaboradores 2021	Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes	Avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, o nível de atividade física e qualidade de vida em	A amostra foi composta por 288 jovens dos cursos da saúde do período noturno, com a média de idade de 23,69.	Através do questionário IPAQ, foi verificado que são fisicamente ativos (72.0%) dos estudantes pesquisados,	O grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de depressão, além disso, quanto ao nível de atividade física dos

	universitários da área de saúde.	estudantes universitários da área de saúde do período noturno da cidade de Ubá - MG.	Pesquisa de campo de caráter descritivo e transversal, onde foram utilizados os instrumentos: Questionário Sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividade Física Versão Curta (IPAQ-curto); Questionário de Qualidade de vida SF-36.	com destaque para os alunos de Educação física, que obtiveram o maior índice, talvez devido ao seu conhecimento acerca do tema, destacado pelo curso.	indivíduos avaliados, verificou-se resultado positivo quanto aos domínios "capacidade funcional" e "estado geral de saúde dos estudantes".
Lima, Ribeiro, Pietro 2023	Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres do Distrito Federal.	Verificar os efeitos da prática do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas residentes no Distrito Federal (DF).	A amostra foi composta por 100 mulheres com faixa etária entre 18 a 59 anos. Foi utilizado um questionário online específico para a pesquisa, com a inserção do instrumento validado DASS-21.	Através das respostas obtidas por meio do questionário e a Escala DASS-21, foi possível perceber que mulheres que não praticam exercícios apresentam uma sintomatologia de moderada a extremamente severa das condições psicológicas, quando comparadas às mulheres que não realizam nenhuma atividade.	A prática de exercícios reduziu a prevalência dos sintomas depressivos, ansiedade e estresse em mulheres adultas, ocasionando uma melhoria da sintomatologia através de poucas semanas de execução de exercícios, realizados de forma estruturada e constante, além de promover alívio emocional, aumento da autoestima e sentimentos de prazer.

## DISCUSSÃO

No primeiro estudo os resultados de Godinho e colaboradores (2016), destaca que a prática de atividade física regular de forma bem orientada tende a atuar como fator de redução dos quadros depressivos em pessoas fisicamente ativas, desta forma, o exercício funciona de forma preventiva principalmente no público feminino, um dos grupos mais suscetíveis à depressão devido à fatores

hormonais e estresse diário (Gonçalves e colaboradores, 2018).

Sendo, portanto, a depressão caracterizada como um transtorno mental comum advinda de múltiplos fatores e que não apresenta atualmente uma cura uniforme para todos (Razzouk, 2016).

Os comportamentos de saúde em adultos depressivos visam a necessidade da prática do exercício como terapia auxiliar ao tratamento, de forma a minimizar os efeitos negativos e os fatores de risco como: o

tabagismo, consumo de álcool, alimentação inadequada, sedentarismo que podem acarretar a saúde em geral dos indivíduos (Barros e colaboradores, 2017).

O estilo de vida ativo caracterizado pela prática regular de atividades físicas/exercícios físicos promove inúmeros benefícios à saúde e em relação aos transtornos depressivos não é diferente, pois além de contribuir para aumento do nível de condicionamento físico, redução da perda de massa muscular, aumento da massa óssea e capacidade funcional, ajuda na melhoria da autoestima, na aquisição de pensamentos positivos, memória, concentração, assim como, na melhoria significativa do humor, bem-estar, convívio e integração social (Rocha, Godinho e Mattos, 2020).

Entretanto no segundo estudo executado por Barros e colaboradores (2017), esses evidenciaram que a atividade física pode constituir fator significativo para a promoção da saúde mental e de bem-estar.

Nesse sentido, Batista e Ornellas (2013) ressaltam a associação positiva entre exercício físico e saúde mental, uma vez que, juntos são capazes de reduzir as respostas emocionais frente ao estresse e comportamentos neuróticos, tendo impacto positivo no indivíduo, se tornando um método eficaz na redução dos riscos de desenvolvimento de doenças mentais em geral.

No terceiro estudo apontado por Gonçalves e colaboradores (2018), o estudo revelou prevalência de depressão em (19.7%) das mulheres, apontando para a necessidade de um cuidado especial com esse grupo, uma vez que, a depressão se tornaria a maior causa de prejuízo global em todas as faixas etárias e gêneros, sendo que a prevalência nas mulheres onde o estrógeno responsável por modular o humor feminino acaba atuando como "vilão" (Razzouk, Alvarez e Mari, 2009).

Gonçalves e colaboradores (2018), através de sua análise apontam outros fatores que se associam à ocorrência de depressão ser prevalente em mulheres são eles: baixa escolaridade, má remuneração salarial, baixa qualidade de moradia, alimentação inadequada, jornadas duplas e exaustivas e pouco tempo para realizar exercícios.

Entender o comportamento e o estilo de vida das mulheres é de suma importância para um diagnóstico mais rápido e que pode advertir para uma proposta de intervenção,

visando uma melhoria na saúde e na qualidade de vida (Senicato e colaboradores, 2018).

Quanto ao quarto estudo da tabela de acordo com Toti, Bastos e Rodrigues (2018), praticam regularmente exercícios físicos com mais de 150 minutos por semana (80.0%) dos jovens favorecendo no decréscimo de casos de depressão.

O presente resultado também se confirma com pesquisa efetivada por Quintino, Silva e Petroski (2014), onde foi evidenciado em sua amostra que dos jovens pesquisados manifestaram assiduidade na prática (81.4%), dessa forma, o exercício físico se constitui como um aliado importante à psicoterapia tradicional no tratamento da depressão, pois a prática regular atua como complemento operando na redução dos estados emocionais negativos, raiva, fadiga e alterações no humor, independentemente do tipo de exercício realizado (aeróbico ou anaeróbico) com atenção para a intensidade considerável a cada caso (Weinberg, Gould, 2017).

De acordo com Zawadzki, Stiegler e Brasilino (2019), o exercício físico sendo desenvolvido em média três vezes por semana, com uma intensidade moderada ou intensa, pode proporcionar benefícios na aptidão física e na saúde, como também nas relações sociais e psicológicas.

No caso da caminhada e corrida são exercícios aeróbicos que possuem grande influência no combate a depressão, promovendo efeitos psicossociais no alívio dos sintomas depressivos, pois atuam na liberação de neurotransmissores como a endorfina e dopamina responsáveis pela sensação de bem-estar, relaxamento, alegria e satisfação (Gordon e colaboradores, 2020), além disso, o treinamento resistido, natação, e yoga também apresentam efeitos positivos nesse contexto.

No quinto estudo Ferreira e colaboradores (2020), foram identificados que, entre os praticantes de atividade física manifestavam sintomas depressivos ausentes ou mínimos (53.84%), sintomas leves a moderados (36.54%) e sintomas moderados a graves (9.62%), foi possível observar que os jovens ativos possuem impactos positivos e benéficos em relação ao sedentário no que se refere aos sintomas moderados a graves de depressão.

Resultados similares forma encontrado nos estudos de Oliveira, Silva e Carvalho (2022), onde os níveis de depressão foram classificados prevalentemente em mínimo

(53.0%), respectivamente por leves e moderados (22.0 %) e (25.0%), corroborando também com os dados de Baia, Branco e Silva (2020), esses com sintomas mínimos (53.0%), sintomas de depressão leve (31.6%), com indicativo de depressão moderada (13.2%) e depressão grave (2.2%).

Os resultados só reforçam que os exercícios físicos podem estar correlacionados à liberação de hormônios, que exercem papel fundamental no humor e na saúde mental em geral, favorecendo principalmente a liberação de endorfinas, que atuam no cérebro minimizando os sintomas depressivos mostrando-se muito eficaz principalmente nos casos leves e moderados da depressão (Oliveira, Silva e Carvalho, 2022).

No sexto estudo Malta e colaboradores (2020), fazem uma análise da adesão ao distanciamento social e repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante o início da pandemia da Covid-19, onde constata a redução da prática antes e pós pandemia, sendo que, antes da pandemia os adultos praticavam exercícios (30.1%) reduzindo consideravelmente para (12.0%), estudo de Barros e colaboradores (2020), com 45.161 brasileiros, ao analisar a frequência de tristeza, nervosismo e alterações do sono durante a pandemia de COVID-19 no Brasil os dados apontam que os brasileiros se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos (40.4%), ansiosos ou nervosos (52.6%); relataram início de problemas de sono (43.5%) , problema de sono preexistente agravado (48.0%), sendo que esses sintomas foram prevalentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com diagnóstico de depressão.

A redução da prática regular de exercícios e conseqüente aumento do estilo de vida sedentário são prejudiciais para a saúde e afeta negativamente a qualidade de vida, os fatores de riscos relacionados à depressão se caracterizam pelo estilo de vida adotado, aspectos biológicos, sociais e ambientais, além disso, o estresse crônico e o cotidiano também fazem parte desse contexto, nessa perspectiva, a pandemia da Covid-19 e acontecimentos desse período contribuíram para a evolução da depressão na sociedade, dessa forma, os vários eventos negativos, medidas preventivas e de distanciamento social, contribuíram substancialmente para o aumento dos sentimentos de tristeza, redução dos níveis de atividade física na população, causando

inúmeros prejuízos à saúde, tanto física quanto mental, dessa forma, a manutenção de hábitos ativos e saudáveis nesse período, se mostraram eficientes na redução dos transtornos mentais (Malta e colaboradores, 2020).

Quanto ao sétimo estudo produzido por Azevedo e colaboradores (2021), os índices de prevalência dos sintomas depressivos foram menores no grupo fisicamente ativo em relação ao grupo que não praticava nenhuma atividade física, com efeitos positivos sobre a capacidade funcional e saúde geral dos envolvidos no estudo, assim, o exercício físico pode desenvolver benefícios físicos e psicológicos que estão contidos tanto na ação da redução do estresse, quanto nas diferentes funções metabólicas do organismo (Sanchez e colaboradores, 2016).

Nascimento e colaboradores (2022) em pesquisa sobre exercícios e transtornos mentais esses apresentaram associação com melhorias nos sinais e sintomas das respectivas doenças e melhoria da cognição.

Para Ferreira e colaboradores (2020), o estilo de vida ativo, proporciona impactos positivos e benéficos minimizando os sintomas leves a moderados de depressão nos jovens praticantes de exercícios, em contrapartida, a inatividade física e comportamento sedentário adotados pelo público jovem são fatores que trazem inúmeros prejuízos à saúde e conseqüente agravamento dos sintomas depressivos (Nastasia e colaboradores, 2019).

Segundo Lima, Ribeiro e Pietro (2023), a constante prática de atividade física além de se apresentar como alternativa positiva no tratamento da depressão colabora para o alívio emocional, aumento da autoestima e sentimentos de felicidade.

De modo geral, a depressão acarreta inúmeros sintomas no indivíduo, como desinteresse pela socialização, perda de apetite ou o excesso de apetite, alterações no sono, perda de memória, falta de energia, falta ou perda da libido, muita sudorese ao estar frente a frente com algo que não lhe deixa bem, dentre outros sintomas (Nicolau, 2017).

Segundo Teles (2017) certos indivíduos podem ainda demonstrar no cotidiano algumas mudanças em suas expressões através do corpo, a exemplo cabeça baixa por certo período, coluna curvada, olhar distante por não se sentir confortável em olhar o outro, lentidão nos movimentos, alterações no modo de falar e

expressar-se, falta de atenção com a higiene e aparência, dentre outros.

A depressão manifestada em adultos jovens, representa atualmente, uma das populações mais vulneráveis ao diagnóstico de transtornos mentais, ocasionado pelas muitas responsabilidades e obrigações pertinentes do dia a dia, pelo estresse rotineiro, mudanças na rotina, inatividade física, cobranças familiares, desemprego e problemas financeiros (Yüce, Muz, 2019).

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados, é possível afirmar que, o estilo de vida ativo colabora tanto de forma preventiva quanto como auxiliar no tratamento para a redução dos transtornos depressivos, tendo em vista que, através da prática dos exercícios ocorre a liberação e ativação de neurotransmissores importantes que atuam sobre a sensação de bem-estar, alegria, satisfação, relaxamento, contribuindo para o aumento da autoestima, interesse, melhoria do humor, além de inúmeros benefícios de caráter físico, psicológico e social.

Os principais parâmetros analisados que acarretam os sintomas depressivos desses jovens foi o sedentarismo, o que os coloca em situação de alerta, uma vez que, a atividade física/exercício auxilia no tratamento da depressão reduzindo consideravelmente sua sintomatologia, proporcionando o aumento da endorfina que quando estimulada no cérebro atua no humor, aliviando tensões e consequentemente reduzindo sintomas associados à depressão, favorecendo o equilíbrio de produção de hormônios aumentando a disposição melhorando a qualidade sono, melhoria no cotidiano, tornando-o mais disposto e aliviando os transtornos mentais, principalmente nos quadros de moderado a grave.

A adoção de hábitos e comportamentos saudáveis, por parte da população em geral e em específico dos adultos jovens, se traduz como uma alternativa positiva no tratamento da depressão, uma vez que, este grupo em especial é um dos mais afetados, trazendo muitas consequências negativas para a saúde, sendo assim, a prática de atividade física/exercício físico é de fundamental importância para o restabelecimento da saúde mental e da qualidade de vida.

No tocante às limitações da pesquisa observou-se um número reduzido de estudos atualizados que façam uma associação clara da prática de exercícios físicos com a depressão, neste contexto, recomenda-se mais propostas nesta temática, com o objetivo de apresentar maiores esclarecimentos de dúvidas sobre a influência da prática de atividade física/exercício no tratamento e na prevenção da depressão, dessa forma propõe-se novas análises como: avaliar e comparar os níveis de depressão em diferentes faixa etárias que apontem as diferenças entre gênero buscando confrontar essas diferenças na perspectiva cultural, social e econômica e ou comparar melhores respostas fisiológicas em diferentes intervenções de exercícios como: treino aeróbico, treino anaeróbico, treinamento resistido e etc.

## REFERÊNCIAS

- 1-Azevedo, L. G.; Silva, D. C.; Correa, A. A. M. Camargos, G. L. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. Revista Científica Unifagoc - Multidisciplinar. Vol. 5. Num. 1. 2021. p. 30-38.
- 2-Baia, R. M.; Branco, F. M. F. C.; Silva, R. A. Sintomas depressivos em estudantes de uma universidade no extremo Norte da Amazônia brasileira. Revista Mundo da Saúde. Vol. 44. Num. 1. 2020. p. 250-260.
- 3-Barcellos, M. T.; Burigo, L. M.; Agostinho, M. R.; Rados, D. R. V. Depressão. Tele Condutas. Universidade Federal do Rio Grande do Sul-Porto Alegre. 2017. p. 1-13.
- 4-Bardin, L. Análise de conteúdo. São Paulo. Edições 70. 2011. p. 118
- 5-Barros, M. B. A.; Lima, M. G.; Azevedo, R. C. S.; Medina, L. B. P.; Lopes, C. S.; Menezes, P. R.; Malta, D. C. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros-PNS 2013. Revista de Saúde Pública. Vol. 51. Num. 1. 2017. p. 1-10.
- 6-Barros, M. B. A.; Lima, M. G.; Malta, D. C.; Szwarcwald, C.L.; Azevedo, R. C. S.; Romero, D.; Junior, P. R. B. S.; Azevedo, L.O.; Machado, I. E.; Damacena, G. N.; Gomes, C. S.; Werneck, A. O.; Silva, D. R. P.; Pina, M.F.; Gracie, R. Relato de tristeza/depressão,

nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia Serviço e Saúde*. Vol. 29. Num. 4. 2020. p.1-12.

7-Barroso, S. M. Baptista, M. N.; Zanon, C. Solidão como variável preditora na depressão em adultos. *Estudo Internacional em Psicologia*. Vol. 9. Num. 3. 2018. p. 26-37.

8-Batista, W. S.; Ornellas, F. H. Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol.7. Num.42. 2013. p. 474-482

9-Carvalho, S.; Jara, J. M. Cunha, I. B. A depressão é uma doença que se trata. ADEB, Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares. 2017. p. 1-10.

10-DSM V. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. DSM-V. Porto Alegre. Artmed. 2014.

11-Ferreira, E. R.; Bessas, J. C. O.; Assis, A. C. S.; Fonseca, I. M. C. A.; Martins, C. D.; Ezequiel, G. L. M.; Santos, L. G.; Amorin, M. M. A.; Monteze, N. M. Relação entre sintomas de depressão, índice de massa corporal e prática de atividade física dos alunos do Centro Universitário Una. *Brazilian Journal of Development*. Vol. 6. Num. 9. 2020. p. 70033-70045.

12-Godinho, W. D. N.; Nascimento, R. F.; Filho, F. S. L. V.; Martins, A. O.; Silva, R. C. R.; Vieira, L. L.; Soares, P. M. Percepção dos praticantes de exercício físico sobre a relação entre a prática regular do exercício e a diminuição do grau de depressão. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 15. Num. 4. 2016. p. 149-156.

13-Gonçalves, A. M. C.; Teixeira, M.T. B.; Gama, J. R. A.; Lopes, C. S.; Silva, G. A. Gamarra, C. J.; Duque, K. C. D.; Machado, M. L. S. M. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 67. Num. 02. 2018. p. 101-109.

14-Gordon, B. R.; Mcdowell, C. P.; Lyons, M.; Herring, P. M. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young

adults: a randomized controlled trial. *Sci Rep*. Vol.10. Num. 1. 2020. p. 1-9.

15-Lima, I. A. S.; Ribeiro, L. C. G.; Prieto, A. V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 6. Num.1. 2023. p. 1479-1494.

16-Malta, D. C.; Gomes, C. S.; Szwarcwald, C. L.; Barros, M. B. A.; Silva, A. G.; Prates, E. J. S.; Machado, I. E.; Júnior, P. R. B. S.; Romero, D. E.; Lima, M. G.; Damascena, G. N.; Azevedo, L. O.; Pina, M. F.; Werneck, A. O.; Silva, D. R. P. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em debate - online*. Vol. 44. Num. 4. 2020. p. 177-190.

17-Mendes, K. D. S.; Silveira, R. C. C. P.; Galvão, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - Enfermagem*. Vol. 17. Num. 4. 2008. p. 758-764.

18-Nascimento, E. V. S.; Chaves, L. G. S.; Silva, L. B. P.; Oliveira, E. R. P. Repercussões do exercício físico na inflamação crônica de baixo grau em pessoas com transtornos mentais. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol.16. Num.5. 2020. p. 516-522.

19-Nastasia, Y.; Baker, A.L.; Lewin, T. J.; Halpin, S. A.; Hides, L.; Kelly, B. J.; Callister, R. et al. Differential treatment effects of an integrated motivational interviewing and exercise intervention on depressive symptom profiles and associated factors: a randomised controlled cross-over trial among youth with major depression. *Journal of affective disorders*. Vol. 259. 2019. p. 413-423.

20-Nicolau, A. N. S. Depressão e os benefícios da psicoterapia cognitivo-comportamental. Uberaba. Amazon. 2017. p. 150.

21-Oliveira, M. S.; Silva, M. E. N.; Sousa-Carvalho, L. R. M. Prevalência de depressão e fatores associados em universitários do curso de educação física praticantes e não praticantes do exercício físico em uma capital

do Nordeste. *Research, Society and Development*. Vol.11. Num.15. 2022. p. 1-10.

22-OMS. Aumenta o número de casos de depressão no país. Agência Brasil. 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2022-06/aumenta-o-numero-de-casos-de-depressao-no-pais>. Acesso em: 20/09/2022.

23-OPAS. Organização Panamericana de Saúde - Organização Mundial de saúde. In *Depressão*. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 21/10/2022.

24-Quintino, P. L.; Silva, D. A. S.; Petroski, E. L. Estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários e fatores sociodemográficos associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol.22. Num. 2. 2014. p. 305-314.

25-Razzouk, D. Capital mental, custos indiretos e saúde mental. In Razzouk, D.; Lima, M.; Quirino, C. *Saúde mental e trabalho*. São Paulo. Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo. 2016.

26-Razzouk, D.; Alvarez, C; Mari, J. O impacto econômico e o custo social da depressão. In *Depressão: do neurônio ao funcionamento*. Porto Alegre. Artmed. 2009.

27-Ribeiro, D. Significado de depressão. *Dicionário online de português*. 2018. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/depressao/>. Acesso em: 18/02/2023.

28-Rocha, A.; Godinho, J. P. A; Mattos, A. M. Exercício físico e depressão: algumas aproximações iniciais. 2020. Disponível em: [https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2020/544\\_exercicio\\_fisico\\_e\\_depressao\\_algumas\\_aproximacoes\\_iniciais.pdf](https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2020/544_exercicio_fisico_e_depressao_algumas_aproximacoes_iniciais.pdf). Acesso em: 18/02/2023

29-Rocha, L. H. M.; Junior, R. F. B.; Silva, W. P.; Monteiro, E. R.; Miranda, M. J. C. Os benefícios da prática de exercício físico no tratamento da depressão. Rio de Janeiro. Epitaya. 2021.

30-Sanches, A.; Costa, R.; Marcondes, F. K.; Cunha, T. S. Relação entre estresse, depressão, alterações cardiovasculares e metabólicas e exercício físico. *Fisioterapia e movimento*. Vol. 29. Num. 1. 2016. p. 23-36.

31-Senicato, C; Azevedo, R. C. S.; Barros, M. B. A. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 23. Num.8. 2018. p. 2543-2554.

32-Siqueira, C.C.; Valiengo, L. L.; Carvalho, A. F.; Silva, P. R. S.; Missio, G.; Sousa, R, T.; Natale, G. D.; Gattaz, W. F.; Moreno, R. A.; Vieira, R. M. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: a 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial. *PLoS One*. Vol.11. Num. 5. 2016.

33-Teles, M. L. S. O que é depressão? São Paulo. Brasiliense. 2017. p. 67.

34-Toti, T. G.; Bastos, F. A.; Rodrigues, P. F. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. *Revista Saúde Física & Mental*. Vol. 6. Num. 2. 2019. p. 21-30.

35-Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre. Artmed. 2017. p. 624.

36-Yüce, E. G.; Muz, G. Efeito da atividade física baseada em ioga na percepção de estresse, ansiedade e qualidade de vida em adultos jovens. *Perspectivas em atendimento psiquiátrico*. Vol. 56. Num. 3. 2020. p. 697-704.

37-Zawadzki, D.; Stiegler, N. F. F.; Brasilino, F. F. Aptidão e a atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 13. Num. 83. 2019. p. 444-53.

E-mail dos autores:  
samanthasteffanny98@gmail.com  
amandaketely933@gmail.com  
leyla.regis@hotmail.com

Recebido para publicação em 15/03/2023  
Aceito em 09/04/2023